



# ATENCIÓN

## CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL DEPORTE JUVENIL

### SIGNOS Y SÍNTOMAS

Estos signos y síntomas podrían indicar la presencia de una conmoción cerebral.

#### SIGNOS QUE NOTAN LOS ENTRENADORES

El atleta luce aturdido o inconsciente
Se confunde con la actividad asignada
Olvida las jugadas
No se muestra seguro del juego, de la puntuación ni de sus adversarios
Se mueve con torpeza
Responde a las preguntas con lentitud
Pierde el conocimiento (así sea momentáneamente)
Muestra cambios de conducta o de personalidad
No puede recordar lo ocurrido antes de un lanzamiento o un caída
No puede recordar lo ocurrido después de un lanzamiento o un caída

#### SÍNTOMAS QUE REPORTA EL ATLETA

Dolor o "presión" en la cabeza
Náuseas o vómitos
Problemas de equilibrio o mareo
Visión borrosa o difusa
Sensibilidad a la luz
Sensibilidad al ruido
Se siente débil, confuso, aturdido o grogui
Problemas de concentración
Problemas de memoria
Confusión
No se "siente bien"

### PLAN DE ACCIÓN

Si usted sospecha que un jugador ha sufrido una conmoción cerebral, debe hacer lo siguiente:

1. Saque al jugador del juego.
2. Haga que el jugador sea examinado por un profesional de la salud. No intente juzgar usted mismo la seriedad de la lesión.
3. Informe a los padres o tutores del jugador que éste ha tenido o es posible que haya tenido una conmoción cerebral y deles la hoja informativa sobre la conmoción cerebral.
4. Permita que el jugador regrese al juego **sólo** tras la autorización de un profesional de la salud.

***Es preferible perderse un juego que toda la temporada.***

Para obtener más información o solicitar más materiales **de forma gratuita**, visite:  
[www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports)